



## Ficha Técnica Nutrición Vitadat

Como se destacó anteriormente, la diabetes es un padecimiento que involucra aspectos ambientales y socioculturales para lograr su control integral; es decir, involucra modificar hábitos de conducta cotidianos. En relación a esto, la NORMA Oficial Mexicana NOM-015SSA2-2010, en su apartado 11.5 establece que el manejo no farmacológico del paciente es la base para el tratamiento de pacientes con diabetes y consiste en un plan de alimentación, control de peso y actividad física apoyado en un programa estructurado de educación terapéutica. Por lo tanto, los profesionales de la salud, involucrados en el control y tratamiento del paciente con diabetes, deberán de indicar la dieta apropiada para cada paciente de acuerdo con los requerimientos calóricos por día/kg de peso ideal, y según las condiciones clínicas.

Asimismo, en el diseño de los planes de nutrición saludables para los pacientes con diabetes se debe de analizar y considerar el monitoreo de glucosa para determinar si el plan de alimentación permite cumplir las metas del tratamiento.

Con base en lo anterior, la visión de integralidad de la plataforma Vitadat® considera la prescripción de un plan de alimentación como un aspecto fundamental en el tratamiento de un paciente con diabetes y que incide en la prevención de las complicaciones agudas y crónicas de esta enfermedad. De igual manera, existen diversos estudios que señalan que los planes de nutrición personalizados son un factor predominante en el control de los pacientes con enfermedades crónico degenerativas. El realizar una valoración dietética, antropométrica y bioquímica del estado nutricional puede darnos información valiosa para modificar la ingesta de distintos nutrientes hasta conseguir que la situación bioquímica y funcional sea óptima para cada individuo. En este sentido, la plataforma Vitadat® desarrolla dietas o planes personalizados de alimentación que atienden las demandas metabólicas, energéticas y nutrimentales de una población de pacientes con diabetes tipo 2 con la finalidad de contribuir en el tratamiento integral de esta enfermedad. Estos contenidos (planes de nutrición o dietas) son generados automáticamente por la plataforma Vitadat® y serán sugeridos al médico tratante en la consulta médica para su validación y asignación al paciente. Es importante resaltar que los algoritmos que integran este módulo de la plataforma Vitadat® se realizaron en vinculación con investigadores y especialistas de las áreas de nutrición y de medicina de la Universidad Anáhuac Mayab y de la Universidad Autónoma de Yucatán.

La plataforma Vitadat® genera de manera automática, y le permite al profesional de la salud hacer las validaciones necesarias y entregar al paciente, una dieta personalizada de acuerdo a su perfil y comportamiento metabólico. Una vez que ha sido generada la dieta del paciente, ésta es distribuida al propio paciente, a los familiares del paciente y a los profesionales de la salud involucrados a través de la Red de Colaboración Privada y correo electrónico. Esta herramienta práctica y concreta también permite fortalecer las habilidades de los profesionales de la salud en el control integral de los pacientes con diabetes. Para lograr esto, la plataforma Vitadat® analiza la información de cada paciente incluida en su expediente o historia clínica y las lecturas de glicemia que reporta la app Vitadat® para generar, con base en dicha información, un plan nutricional que puede programarse de acuerdo a las siguientes características:



- Desayunos aportan el 25% del Gasto Energético Total (GET)
- Las colaciones (tanto matutina como vespertina) aportan cada una el 7.5% del GET
- La comida aporta el 30% del GET.
- La cena aporta el 30% del GET.
- Cada platillo generado tiene hasta un  $\pm 10\%$  por ciento de tolerancia en la configuración de Kilocalorías en la dieta. Además, la composición de cada dieta cumple con las siguientes características cuando genera el plan dietario personalizado de cada paciente con diabetes:
  - Menos del 30% de las grasas (G), de lo cual no más del 7% corresponde a las grasas saturadas, con predominio de los monoinsaturadas (hasta 15%)
  - Una composición de 50%-60% de hidratos de carbono (HC) predominantemente complejos (menos del 10% de azúcares simples).
  - Contiene 14 g de fibra por cada 1000 kcal.
  - Un promedio de 15% de las kcal totales corresponde a proteínas (P)
  - Una cantidad de colesterol que no es mayor de 200 mg/día

Es importante resaltar que, aunado al análisis metabólico que realiza la plataforma Vitadat® para la generación de los planes nutricionales personalizados, el sistema analiza el lugar geográfico en el que vive el paciente para asignarle únicamente platillos típicos de su región y que se pueden elaborar con ingredientes de fácil acceso en la zona donde reside. Asimismo, cada platillo que se genera no excede el costo de \$20.00 pesos en su elaboración. Esto ayuda a fortalecer el apego a la dieta por parte del paciente con diabetes. Actualmente la plataforma Vitadat® utiliza como base más de 150 platillos, que fueron generados especialmente para pacientes con diabetes, esto con el apoyo de las instituciones antes mencionadas.